

U.S. Department of
Health and
Human Services

Public Health Service
Office of Population Affairs
200 Independence Ave. SW
Washington, DC 20201

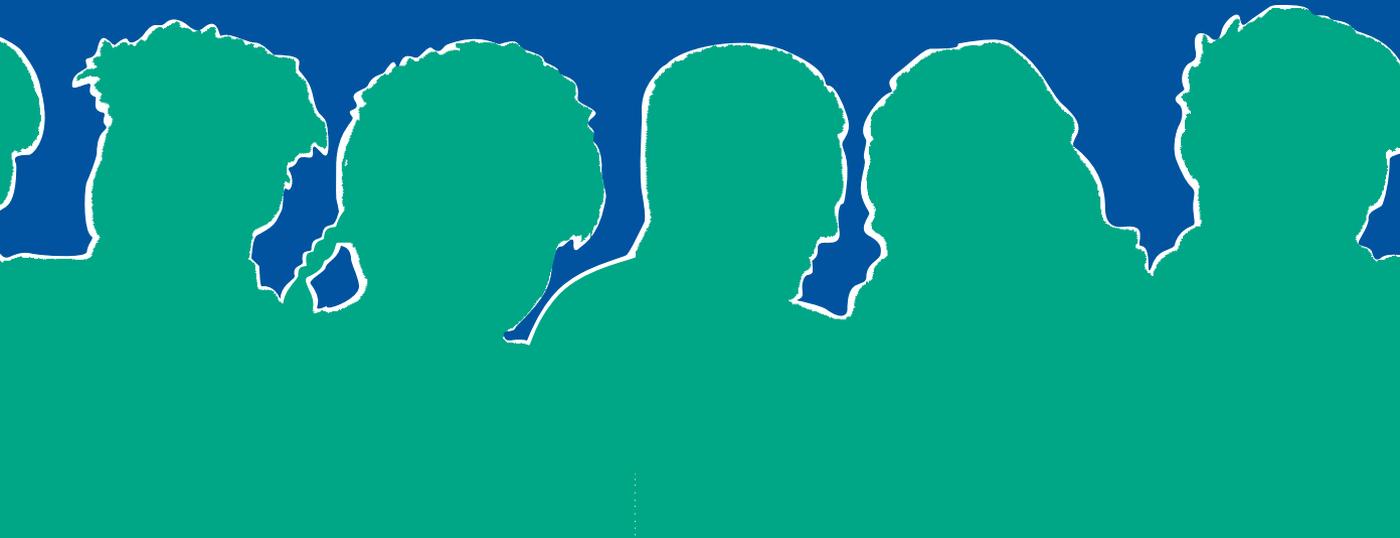
Reprinted by:



STD/TB Services
PO Box 47842
Olympia, WA 98504-7842
360-236-3460

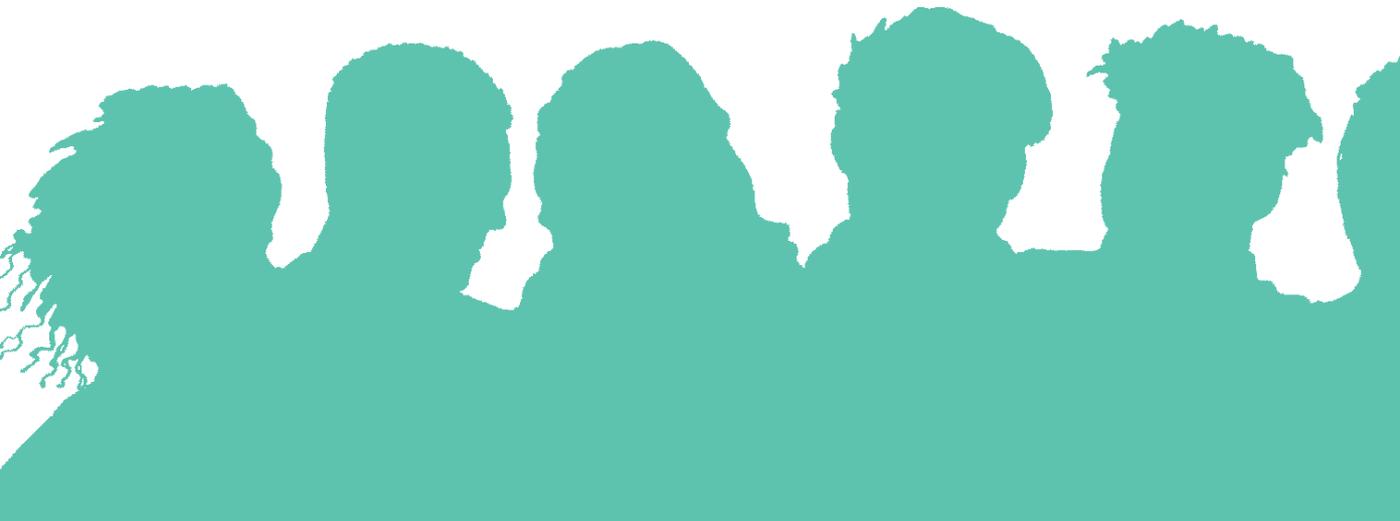
DOH Pub 347-032 3/92 Spanish

Muchos Jóvenes Están Diciendo



¿D ONDE PUEDES OBTENER INFORMACION QUE TE PUEDA AYUDAR?

Si deseas más información o ayuda, habla con alguien que se preocupa por ti. Pregunta a tus padres, a un hermano o hermana mayor, otros miembros de la familia, o a una persona adulta que crees que te escuchará y te dará un buen consejo. Existen personas y organizaciones en tu comunidad que quieren ayudarte, tales como el médico o la doctora de la familia, sacerdote, ministro o rabino, la enfermera o el consejero escolar, o las personas dedicadas al cuidado de la salud.



¿QUE DEBES SABER ACERCA DE LAS RELACIONES?

Son fantásticas . . . pero las buenas relaciones no se desarrollan de la noche a la mañana. Toman tiempo. El sexo no es lo que hace que una relación funcione.

Ten cuidado con frases como, **“Si yo significo algo para ti, debes tener relaciones sexuales conmigo.”**

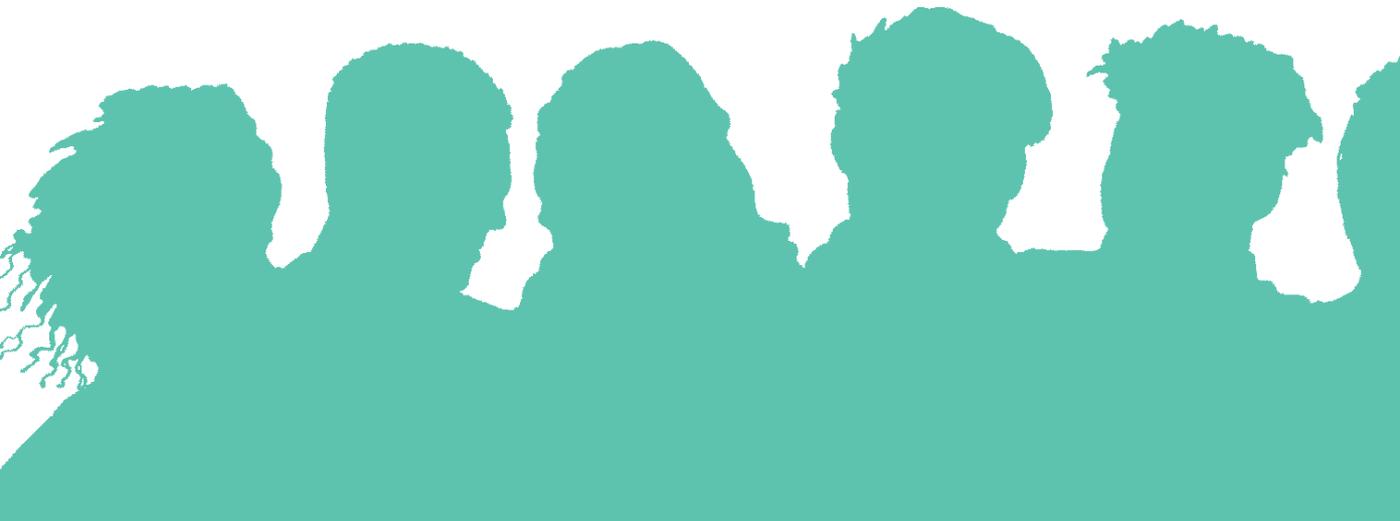
- No tienes que tener relaciones sexuales con alguien para probar que quieres a esa persona.
- Nunca deben usarse las relaciones sexuales para pagar un favor . . . todo lo que tienes que decir es “gracias.”
- Compartir ideas, creencias, sentimientos y sobre todo el respeto mutuo, es lo que fortalece una relación.
- Decir **“No”** puede ser la mejor manera de decir, “te amo.”

NO TE ENGAÑES

si piensas que todos los jóvenes tienen relaciones sexuales . . .

¡NO ES ASI!

Hay muchas cosas que debes saber antes de decir que “sí.”



¿QUE DEBES SABER SOBRE TU CUERPO?

Durante tu adolescencia quizás sientas una atracción fuerte hacia alguien. Tu cuerpo te enviará mensajes que te harán desear tener contacto físico con esa persona que te gusta. Lo que tu cuerpo **NO** te va a decir es cómo te van a afectar las relaciones sexuales. ¿Te sorprendes?

Entonces debes saber que:

Anualmente, más de un millón de adolescentes quedan embarazadas.

Las madres adolescentes tienen más problemas durante el embarazo.

Los bebés de madres adolescentes solteras son más propensos a nacer con enfermedades graves.

Las enfermedades transmitidas sexualmente han llegado a proporciones epidémicas. Debes haber oído acerca de enfermedades como la sífilis, la gonorrea, la clamidia, el herpes y el SIDA. Algunas son incurables. Estas enfermedades pueden causar dolor, esterilidad en el futuro y veces hasta la muerte.

¡Aceptalo! Las relaciones sexuales conllevan muchos riesgos, especialmente para los adolescentes.

¿QUE DEBES SABER ACERCA DE LA PRESION SOCIAL?

Las presiones vienen de todos partes anuncios publicitarios, amigos, películas en el cine y la televisión, videos, espectáculos, canciones, y libros.

SER POPULAR

SER PARTE DEL GRUPO "IN"

SER HOMBRE / SER MUJER

TODO EL MUNDO LO ESTA HACIENDO

EL SEXO ES DIVERTIDO

SI SE SIENTE BIEN, HAZLO

PERO detente y piensa un momento. Realmente, ¿serás más popular, más maduro o madura, más deseable, si tienes relaciones sexuales? Probablemente, no. De hecho, tener relaciones sexuales hasta podría hacer que tu pareja pierda el interés en ti. Lo que sí es seguro es que, al tener relaciones sexuales, te vas a encontrar con problemas que no sabrás cómo resolverlos.



¿QUE DEBES SABER SI DECIDES NO TENER RELACIONES SEXUALES?

Te felicito . . . a pesar de que creas lo contrario, muchos jóvenes han decidido no tener relaciones sexuales y esperar. No es tan difícil decir "NO" y quedar como amigos si tienes cuidado de no herir los sentimientos de tu pareja. Por ejemplo, podrías decir:

- "Me gustas mucho, pero realmente no estoy preparado o preparada tener relaciones sexuales."
- "No creo en tener relaciones sexuales antes del matrimonio. Me gustaría esperar."
- "Disfruto de tu compañía pero no creo que tengo edad suficiente para tener relaciones sexuales."
- **"No creo que tenga darte una razón para no tener relaciones sexuales. Es tan sólo mi decisión."**

ADEMAS, hay formas diferentes de expresar cariño hacia otra persona sintener relaciones sexuales."

Trata de evitar situaciones donde puedan existir muchas tentaciones, ya que entonces es más difícil "parar."

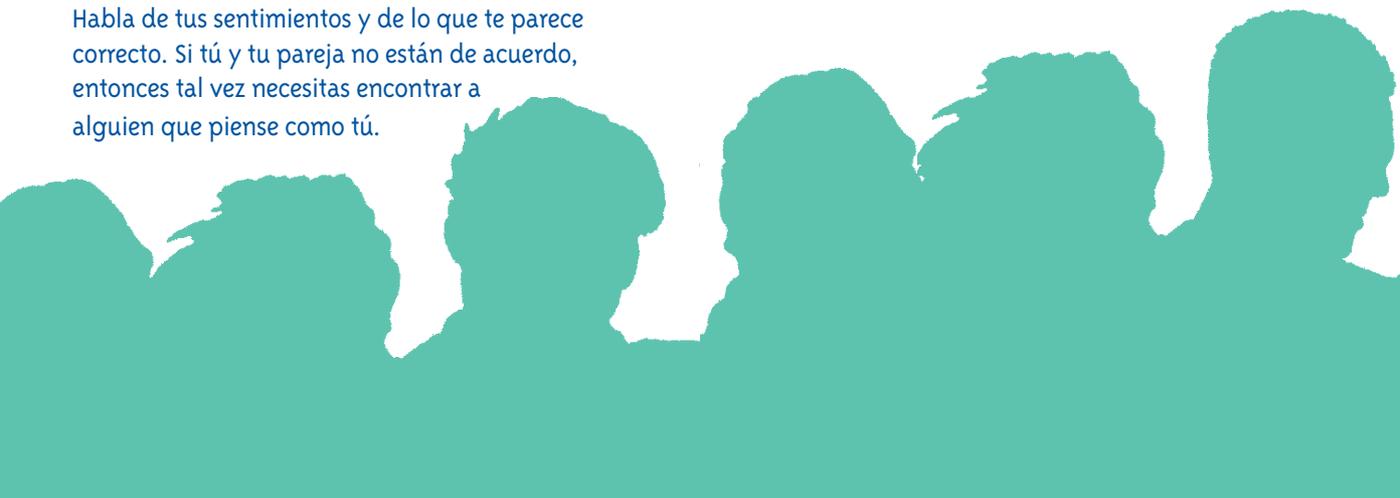
Habla de tus sentimientos y de lo que te parece correcto. Si tú y tu pareja no están de acuerdo, entonces tal vez necesitas encontrar a alguien que piense como tú.

¿QUE DEBES SABER ACERCA DE TUS EMOCIONES?

¡Las emociones sexuales pueden ser muy intensas! Así que piensa antes de actuar. Piensa acerca de tu futuro. Piensa acerca de las consecuencias. En otras palabras, **¡piensa en ti mismo!**

Pregúntate: "¿Estoy preparado o preparada para tener relaciones sexuales ahora?" Para contestarte esta pregunta, debes decidir qué es más importante para ti: ceder a tus emociones sexuales o ser honesto contigo mismo y esperar.

Por favor, pasa a la página siguiente y contesta varias preguntas sencillas.



ALGUNAS PREGUNTAS QUE DEBES HACERTE

Hay muchas cosas que debes saber antes de decidirte a tener relaciones sexuales. Las siguientes preguntas te pueden ayudar a decidir qué es lo mejor para ti:

- | | Sí | No |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • ¿Está de acuerdo con mis valores morales el tener relaciones sexuales? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Si yo tuviera relaciones sexuales ahora, ¿lo aprobarían mis padres? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Si tuviese un hijo o hija, ¿podría darle el apoyo emocional y económico que merece? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Si termino con mi pareja, ¿me sentiría bien de haber tenido relaciones sexuales con esa persona? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Estoy seguro de que nadie me está empujando a tener relaciones sexuales? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Quiere mi pareja tener relaciones sexuales ahora? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si contestaste **NO** a cualquiera de estas preguntas, entonces es mejor que **ESPERES**.

¿QUE DEBES SABER PARA TOMAR UNA DECISION?

¿Debo tener relaciones sexuales ahora o espero?

Es cierto que algunos adolescentes deciden tener relaciones sexuales; sin embargo, las consecuencias de esta decisión recaerán sólo sobre ti.

Antes de decidir, pregúntate lo siguiente:

- ¿Puedo ser completamente responsable de mis actos?
- ¿Quiero arriesgarme al contagio de las enfermedades venéreas, el embarazo, la esterilidad futura, o el dar a mi bebé en adopción?
- ¿Podría mantener a un bebé por mi propia cuenta?
- ¿Puedo sobrellevar los sentimientos de culpa y el conflicto que podría sentir?
- ¿Podría mi decisión herir a otras personas, como a mis padres y a mis amigos?

ESTA DECISION PUEDE SER UNA DE LAS MAS IMPORTANTES QUE TOMES EN TODA TU VIDA. POR LO TANTO, PIENSALO BIEN ANTES DE ACTUAR.





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

**H.E.R.E. in Washington
Camera-Ready Materials**

The Washington State Department of Health is required to track how many of our educational materials on sexually transmitted diseases are printed and distributed.

Please take a moment to complete this short form and fax or mail it back to us.

Name: _____

Organization: _____

Phone: _____ Email: _____

Number of copies of this publication to be printed and distributed: _____

Other comments:

Thank you for your time. Please send or fax this form to:

Washington State Department of Health
STD Services
P.O. Box 47842
Olympia, WA 98504-7842

FAX: 360-236-3470